

ごま豆乳鍋

【1人分栄養素】

エネルギー：617.2kcal

たんぱく質：28.0g、脂質：53.8g

食塩相当量：0.2g



材料（4人前）

豚バラ…400g
白菜…1/4切れ
人参…1/2本
水菜…1/2束
絹ごし豆腐…1丁
しめじ…1袋
舞茸…1袋
えのき…1袋
白だし…50ml
水…400ml
無調整豆乳…800ml
白すりごま…大さじ3

作り方

- ①豚バラ・白菜・水菜・豆腐を食べやすい大きさに切ります。
人参は皮をむきピーラーで薄くスライスします。しいたけ・舞茸・えのきは水で洗わずに石づきを切り落とし、手で数本ずつさいて小房に分けます。
- ②鍋に白だし50ml、水400mlを入れ中火で熱します。
- ③②に豚バラ、煮えにくい固い具材から順に加えます。
- ④食材に火が通ったら弱火にし、無調整豆乳、白すりごまを加えてゆっくり温めて出来上がり。
※豆乳は沸騰させると分離してしまうので、強く煮立てないようにはしましょう。

食材はお好きな肉・野菜を選んでも良いですね！

緑黄色野菜(人参・ニラ・小松菜、水菜、春菊など)と淡色野菜(白菜・キャベツ・大根など)を組み合わせましょう。

料理の ポイント

- ①人参や大根は皮をむきピーラーで薄くスライスすると、豆乳が絡みおいしく食べられます。



- ②白だしの量を調整すると味の濃さを変えられます。白すりごまはなくても大丈夫ですが、入れるとコクがアップします！白すりごまはごまドレッシングでも代用できます。

- 鍋料理は野菜がたくさん食べられるのでおすすめですが、食べ過ぎないように注意しましょう。

- この冬は、好きな野菜の鍋料理でからだの芯から温まりましょう！

できあがり！

